*LE **CND***

COLLECTION SANTE

TECHNIQUE ALEXANDER

NOVEMBRE 2014

Département Ressources professionnelles

Un centre d'art pour la danse
1, rue Victor-Hugo
93507 Pantin cedex

01 41 839 839
ressources@***CND***.fr

CND.fr

Dans le cadre de sa mission d'information et d'accompagnement du secteur chorégraphique, le CND appréhende la santé comme une question faisant partie intégrante de la pratique professionnelle du danseur. À ce titre, il propose une information orientée autour de la prévention et de la sensibilisation déclinée sous forme de fiches pratiques.

Cette collection santé s'articule autour de trois thématiques : nutrition, techniques corporelles ou somatiques et thérapies. Le CND a sollicité des spécialistes de chacun de ces domaines pour la conception et la rédaction de ces fiches.

Bonne lecture

Fiche réalisée en janvier 2010 pour le département Ressources professionnnelles par **Agnès de Brunhoff**, professeur diplômée de la Technique Alexander, chanteuse et pianiste de formation classique, auteur-compositeur. Agnès de Brunhoff a mené parallèlement sa carrière d'artiste et de formatrice.

INTRODUCTION

« Je ne peux que recommander la Technique Alexander comme une forme extrêmement raffinée de re-déploiement du système musculaire tout entier, et par là, de beaucoup d'autres organes »
Professeur N. Tinbergen, discours du prix Nobel de Médecine, 1973.

Reconnue par un prix Nobel de médecine, ou dans une étude clinique en Grande-Bretagne (financée par le fond pour la recherche et le développement et l'équivalent de la Sécurité Sociale - NHS), qui démontre l'efficacité des leçons de Technique Alexander sur le mal de dos ;
Saluée par de grands artistes qui reconnaissent l'apport fondamental de la Technique dans le développement de leur pratique artistique à l'instar du chef d'orchestre Sir Colin Davis ;
Présente dans les cursus des grandes écoles de musique, théâtre et danse internationales comme la Julliard School à New York, la Guildhall School à Londres ou le Conservatoire national supérieur de musique et de danse de Paris ;
Pratiquée par les danseurs de compagnies réputées comme celle de Trisha Brown… ;
la Technique Alexander semble jouir d'une solide réputation.
Pourtant, ce qu'elle est vraiment semble peu connu et sort difficilement d'une certaine confidentialité en France.

SOMMAIRE

Une technique reconnue et pourtant méconnue	3
D'où vient la Technique Alexander ?	3
Les principes	3
Les leçons	5
Les stages	6
Les applications	6
Les domaines où s'exercent la Technique Alexander	7
La danse et la Technique Alexander	7
L'enseignement de la Technique Alexander	8
La formation des professeurs	9
Bibliographie	10
Biographie d'Agnès de Brunhoff	10

UNE TECHNIQUE RECONNUE ET POURTANT MECONNUE

Peut-être parce que ses origines australiennes et son vocabulaire anglo-saxon l'ont rendue moins facilement accessible, d'autant que les professeurs français de cette Technique ont été pendant longtemps formés à Londres car il n'existait pas d'école de formation en France ?
Peut-être aussi parce que les pratiques pour un mieux-être corporel, la nourriture « bio », l'écologie et les médecines douces sont des approches moins évidentes dans notre culture qu'en Angleterre ou en Allemagne, et que nous avons mis du temps à dépasser le scepticisme de notre éducation pour nous intéresser à des approches de ce type ?

Quoi qu'il en soit, la difficulté d'expliquer en quoi consiste la Technique Alexander entre aussi en ligne de compte : dire que cette Technique n'est ni médicale, ni psychologique, qu'elle n'est ni gymnastique, ni relaxation mais un travail sur la façon dont on utilise la pensée et le corps, et ses conséquences dans le mouvement (« qu'est-ce que je fais avec moi-même qui fait que telle action ou tel geste fonctionne ou pas ? ») n'apporte pas un éclaircissement lumineux aux gens qui vous posent la question.

Car comme le disait Aldous Huxley : « Comprendre les découvertes d'Alexander sans avoir l'expérience d'une leçon, c'est comme de tenter de percevoir la couleur rouge pour les aveugles » (Jeremy Chance, *Découvrir et pratiquer la Méthode Alexander* ?).

D'OU VIENT LA TECHNIQUE ALEXANDER ?

Elle est le fruit des recherches d'un acteur australien, Frédéric Matthias Alexander (1869-1955). Il s'enrouait et perdait sa voix quand il récitait ses textes, et les médecins ne trouvaient pas de cause apparente à son problème, ni de traitement efficace. Il finit par se dire que c'était ce qu'il faisait quand « il s'utilisait » pour réciter qui était la cause de son problème vocal :
« Je décidai de devenir récitant professionnel. Tout alla bien pendant quelques années puis je commençai à avoir des problèmes avec ma gorge et mes cordes vocales. Le traitement que j'avais entrepris devenait de moins en moins efficace avec le temps. Je dis à mon docteur : "Il n'est pas impossible de conclure que c'est quelque chose que je fais quand je me sers de ma voix qui est la cause de ce problème". Je décidai d'utiliser un miroir et d'observer la façon dont je m'y prenais pour parler. » (F. M. Alexander, *The Use of the Self*).

LES PRINCIPES

En s'observant, F. M. Alexander découvre l'importance fondamentale de la relation « tête/cou/dos » qu'il va appeler **« contrôle primaire »**. La relation subtile de la tête avec la colonne vertébrale détermine de manière fondamentale la façon dont nous utilisons tout le reste de notre corps.
Si on observe un cheval qui court, on peut voir la projection de sa tête vers l'avant et sa colonne vertébrale qui s'allonge : ses membres bougent autour de cet axe. Il en est de même pour un bébé, on observe que sa grosse tête qui se projette en avant vers le haut reste parfaitement coordonnée avec le dos dans le mouvement.

Pour retrouver la bonne tension musculaire, F. M. Alexander va utiliser ce qu'il appelle **« ses directions »**. La pensée de l'énergie dynamique circulant dans notre corps comme des flèches opposées, le long de notre colonne vertébrale, de la tête aux pieds, le long de nos jambes, entre les épaules, partout où nous l'envoyons, engendre peu à peu le développement de cette circulation énergétique : on peut alors percevoir comme des picotements, des vagues de chaleur, une impression d'être complet, entièrement. Cette mobilisation énergétique prépare l'impulsion du mouvement exécuté avec une tension musculaire appropriée.

Dans les premières leçons de Technique Alexander, quand nous évoquons la puissance de l'association pensée / corps, ce sont les effets volontaires de la pensée dans le corps qui évoquent la plupart du temps quelque chose à l'élève, ou encore ses effets négatifs : on sait par exemple que le trac peut déclencher maux de ventre ou tremblements... Nous avons ainsi oublié la puissance des effets positifs de la « bonne pensée » : si nous restons organisés avec la pensée du corps et nos « directions », nous pouvons rester dans le bon fonctionnement de soi parallèlement au trac ou à la peur ; et l'émotionnel ne vient plus troubler la bonne organisation, la mobilisation appropriée du corps et de tout l'être.

Toute notre éducation est basée sur le morcellement quand l'être humain n'est que globalité. Dès l'entrée à l'école, on travaille à déconnecter volontairement le corps de la pensée qui du coup devient LE MENTAL ; les institutrices ne disent-elles pas souvent que les enfants qui entrent en maternelle ne tiennent pas en place ? En effet, comment forcer le corps à rester peu à peu 6 heures par jour assis, dans une position néfaste et immobile alors que le corps n'est que mouvement ?
Nous avons désappris à utiliser la pensée corporelle, connectée à la circulation énergétique, au profit de la mentalisation, connectée à l'utilisation musculaire volontaire ponctuelle. Au lieu de centaines de muscles se mobilisant harmonieusement ensemble, nous forçons quelques muscles à faire un effort violent. Comme le dit Jeremy Chance dans son livre (cf. bibliographie) : *« Les fibres musculaires blanches fatigables essaient de faire le travail des fibres musculaires rouges non-fatigables qui, à leur tour, font très peu, bien qu'elles soient capables de faire beaucoup. La réponse coordonnée de votre corps n'est plus harmonieuse. »*

Alexander, ayant retrouvé les règles de ce juste « mode d'emploi » de l'être humain, va essayer de les appliquer dans son propre fonctionnement. Mais il se rend compte que chaque fois qu'il utilise à nouveau sa voix, il retourne dans les mêmes schémas qui avaient provoqué ses problèmes vocaux. Il réalise alors qu'il se heurte à la force des habitudes qui rend la capacité de changer si difficile, même si nous avons compris l'utilité de nous y prendre autrement. Et que la puissance de ces habitudes est telle que pour permettre à une nouvelle façon de fonctionner de se mettre en place, il faut d'abord passer du temps à arrêter de faire ce qu'on fait d'habitude, « automatiquement ». Il faut donc « inhiber » l'envie de faire ce qu'on fait par habitude.

Avec le « contrôle primaire » et les « directions », **« l'inhibition »** est un des outils majeurs de la Technique Alexander. Il s'agit de s'arrêter pour permettre au corps de s'organiser grâce à la pensée dynamique, pour permettre à autre chose de se passer à la place de nos réponses habituelles. C'est aussi le temps de suspension inhérent à chaque mouvement.
Retrouver ce « stop » en soi est extrêmement difficile : on prend conscience petit à petit de cette constante « envie de faire » qui empêche le « laisser-faire », parce que notre façon de « nous utiliser » est dominée par la recherche du but à atteindre sans tenir compte des moyens que nous utilisons pour l'atteindre. Et c'est ce que propose Alexander dans son approche psycho-physique de l'être humain : le travail des moyens par lesquels nous agissons.

Et, outre que la force des habitudes est si profondément ancrée dans notre fonctionnement qu'elle met en place nos gestes dans un mauvais usage réflexe avant que nous ayons pu les penser, Alexander découvre, grâce à l'observation devant un miroir, qu'elle engendre une **fausse perception sensorielle.** Nous sommes persuadés que nous « nous utilisons » d'une manière, et quand nous regardons dans le miroir, nous voyons que ce que nous faisons n'est pas du tout ce que nous croyons faire. La perception sensorielle, non fiable, ne peut guider notre fonctionnement : pour changer un usage de soi inapproprié, il faut donc utiliser la pensée et non pas ce que l'on sent.

On pourrait donc résumer ainsi la démarche proposée par la Technique Alexander : retrouver « l'usage de soi » approprié, le geste « juste », en inhibant la force des habitudes et la fausse perception sensorielle qui en découle, pour permettre au contrôle primaire de se rétablir et aux directions de circuler dans tout le corps.

LES LEÇONS

Au cours des leçons de Technique Alexander, ce sont tous ces principes que nous pratiquons, dans les postures quotidiennes telles que marcher, s'asseoir, se lever, afin de retrouver la tension musculaire appropriée et le geste juste dans une bonne coordination musculaire. Le travail allongé (repos actif) permet peu à peu d'apprendre à faire circuler soi-même ses propres directions dans tout son corps. On peut donc faire émerger une carte du corps, une relation consciente dynamique à toutes les parties de soi, et se familiariser avec le type de pensée de F. M. Alexander. Ce qui permet ensuite, debout et en activité, de retrouver très vite cette pensée juste, et donc cette coordination dans le mouvement en quelques secondes.

Au début, ce travail peut déclencher beaucoup de frustration, surtout si on essaye de retrouver ce que l'on connaît déjà : une relaxation, une concentration, un état. Car on ne va rien apprendre de nouveau, mais plutôt prendre conscience de ce qui empêche notre corps de fonctionner de manière optimale, et travailler les moyens pour rétablir ce fonctionnement.

Ce sont les mains du professeur et l'observation de notre façon de nous y prendre dans un miroir qui nous guident pour révéler le mauvais usage engendré par la force des habitudes. F.M. Alexander a commencé par enseigner en guidant ses élèves avec des indications verbales, mais la confusion engendrée par la fausse perception sensorielle l'a conduit à poser ses mains, pour donner à l'élève une autre expérience (la perception de ce qui se passe réellement ou la possibilité de faire autrement) à travers le contrôle primaire et les directions du professeur.
Les mains du professeur de Technique Alexander ne font ni manipulations ni massages, elles reflètent la propre expérience psycho-physique du professeur et elles guident l'élève dans le sens de cette pratique.
L'importance de l'apposition des mains explique pourquoi la Technique Alexander se pratique de manière individuelle : l'expérience par le toucher est indispensable dans cette démarche.

LES STAGES

Avec le temps, l'évolution de notre société a amené les enseignants de la Technique Alexander à faire découvrir ce travail aussi dans des groupes. Le travail en groupe permet de faire connaître la Technique, rend possible son initiation dans des communautés plus vastes comme les conservatoires de musique, et des milieux professionnels plus variés comme les entreprises. Ainsi, la Technique peut sortir de son anonymat et faire connaître sa spécificité pour donner l'envie d'approfondir cette première approche de manière individuelle.

Avec cette ouverture, il est apparu que le travail en groupe permet de développer l'observation des principes : il est très utile d'observer chez les autres l'application de principes que la force de nos habitudes ne permet pas facilement d'observer chez nous-mêmes. Le nombre de personnes amène à travailler ensemble davantage sur les applications de la Technique et sur le mouvement, et, du coup, permet de voir plus concrètement les tendances que l'on a dans l'utilisation de son corps ou sa façon de penser.

À son époque, F.M. Alexander voyait ses élèves presque tous les jours, ce qui permettait au corps d'imprimer le changement plus facilement. Les stages en groupe permettent aussi de concentrer le travail de manière intensive sur une ou plusieurs journées et cette « immersion » dans la Technique aide à perturber la force des habitudes pour s'imprégner d'une autre possibilité de « s'utiliser ».

Au CNSMDP, dans ma classe sur « le corps de l'interprète en scène », il est apparu comme évident d'instaurer la pratique d'une leçon individuelle ET d'un cours en groupe une fois par semaine pour donner aux étudiants les bases de cet « usage de soi » et, en même temps, la possibilité de se confronter davantage à ses applications, en l'occurrence en scène.

LES APPLICATIONS

Le constat fait par F.M. Alexander — que tout le bénéfice de ses recherches a disparu dès qu'il a voulu l'appliquer à sa voix, et qu'il a dû recommencer tout le chemin « de penser son geste » jusqu'à ce qu'il soit en mesure de l'appliquer — est fondamental.
Car c'est la grande spécificité de la Technique Alexander : ELLE S'APPLIQUE, et ce temps d'application est pris dans le temps de la leçon. On ne considère pas que l'élève puisse venir apprendre les bases de la technique, rentrer chez lui, et que l'application se fera toute seule. Au contraire, on sait qu'il ne suffit pas d'expérimenter la coordination corporelle qui engendre le fonctionnement juste. Il faudra recommencer tout le travail sur soi, dans l'application de ce fonctionnement dans une activité précise, à cause de la force des habitudes qui, très vite, va absorber les nouvelles informations données par les mains et les directives du professeur, et les transformer à nouveau dans l'ancienne façon de faire, pour revenir à ces tensions habituelles qui nous paraissent confortables, parce que familières.

Comme pour un artisan, c'est la répétition du geste, et non sa compréhension ou la sensation de le faire bien, qui permet que, peu à peu, se fasse « le geste juste ». On pratique donc les procédures pour retrouver son contrôle primaire et ses directions, puis on les applique dans des postures quotidiennes, puis dans les domaines plus spécifiques qui concernent l'élève (de l'ordinateur au chant, en passant par le vélo ou la danse).

Cette conception de l'application est la grande originalité de la Technique Alexander, avec la pensée des directions, car si certains principes peuvent se retrouver dans d'autres approches corporelles, la profondeur de la démarche Alexander vient de ce qu'elle n'est que globalité. Le choix de s'occuper de sa façon de « s'utiliser » ne s'arrête pas à la leçon de Technique ou au quart d'heure qu'on a décidé de lui consacrer. C'est une façon d'agir sur soi et d'être vigilant avec soi dans la recherche constante d'une justesse de son fonctionnement.

Au début, rétablir cette vigilance et cette « vibratilité », rejoindre avec la pensée ce mouvement permanent du corps, aussi bien le cœur qui bat que la respiration et le rebond comme font les tous petits ou les tribus primitives dans la danse, semble un effort impossible. Les gens disent souvent : « Je ne vais pas passer ma journée à penser "tête/cou/dos" » ou «Je ne vais pas marcher comme ça », ou bien ils s'étonnent que « ça » les travaille toute la journée comme un leitmotiv… C'est au fur et à mesure qu'ils se rendent compte que c'est marcher de façon non coordonnée qui est plutôt susceptible d'être étrange.

LES DOMAINES OU S'EXERCENT LA TECHNIQUE ALEXANDER

La Technique Alexander est une technique qui s'adresse à toute personne qui a envie de faire évoluer l'usage qu'elle fait d'elle-même :
« Notre intellect peut être déçu, nos sensations peuvent être manipulées, nos perceptions peuvent devenir confuses, et notre corps trompé par les médicaments. Mais un jour, le corps présentera la note, car il est aussi incorruptible que l'enfant qui, avec un esprit encore unifié, n'acceptera ni compromis ni excuses, et il ne cessera de nous tourmenter jusqu'à ce que nous cessions d'échapper à la vérité… » (F. M. Alexander, *L'Usage de soi*, cf. bibliographie).

En Angleterre, elle se pratique dans les hôpitaux, dans les secteurs éducatifs aussi bien que dans les milieux artistiques, et chez les personnes qui ont mal au dos. Le docteur Wilfred Barlow a publié un livre, *The Alexander Principle* (Orion, 1999) qui étudie, photos à l'appui, les améliorations considérables de l'état de ses patients grâce à la Technique Alexander, et il s'est lui-même formé avec F.M. Alexander.
En France, le scepticisme reste encore fort sur le plan de la santé mais progressivement, des articles ou des enquêtes sérieuses font le constat d'une amélioration considérable, notamment pour les gens qui souffrent du dos ou de tensions récurrentes comme les tendinites. Tout ceci contribue à développer l'intérêt du public pour la Technique Alexander qui, jusque-là, était plus connue dans les domaines artistiques.

LA DANSE ET LA TECHNIQUE ALEXANDER

Dans la danse classique comme dans la musique ou le sport, l'éducation se fait beaucoup autour de l'effort tendu vers le but. Il faut tirer, il faut tenir, il faut se mobiliser pour le résultat, il faut se dépasser, voire « tout donner »…
Le regard se porte là où le geste se fait, où l'action a l'air de se dérouler, sur le muscle à étirer, sans vision globale de la mobilisation corporelle. Or, si on tire on raccourcit, on force dans une tension volontaire au lieu d'amener la mobilisation comme une coulisse qui se resserre dans l'élasticité. Le muscle perd du coup de sa fluidité et de son endurance.

J'observai un danseur de l'Opéra avec lequel je travaille. Parfois, il « atterrissait » parfaitement sur ses deux pieds après une pirouette, alors que d'autres fois il avait besoin d'un pas supplémentaire après le saut. Et il était évident que c'était la confiance dans le geste juste qui permettait ou non l'ajustement parfait ; comme chez un artisan, il s'agit de procédures indirectes, qui amènent au résultat escompté. Chaque fois que ce danseur rajoutait de la tension musculaire inutile (comme si ça n'allait pas suffire), il ne retombait pas sur ses pieds de manière juste. Chaque fois que c'était le corps qui donnait la juste tension musculaire et qu'il la laissait « se faire », il retombait parfaitement au sol.

Si on fait confiance au corps grâce à la pensée dynamique globale, et qu'on inscrit dessus le geste d'étirement, l'effet est saisissant : l'artiste se déploie et on voit le corps en expansion qui ne souffre pas, qui ne force pas. Le geste a l'air évident, naturel, « ça » repousse les limites de cet effort global : « ça se fait ».
Au lieu d'user musculairement toujours les mêmes endroits, on mobilise l'effort sur une élasticité globale, ce qui permet peut-être une attitude différente avec le corps quand on est danseur ou sportif : moins de blessures, plus de longévité et une inspiration magnifique et incontestable, amenée par cette connexion profonde.

Cet ajustement rend également possible une réelle disponibilité, un nouvel espace libéré par le bon fonctionnement psycho-physique. Au lieu d'être focalisé sur le muscle ou sur le membre qui doit faire le geste, on se mobilise dans un processus psycho-physique qui libère de la préoccupation morcelée sur le but. On est à la tête du « soi » déployé.

L'ENSEIGNEMENT DE LA TECHNIQUE ALEXANDER

Officiellement, les professeurs de Technique Alexander sont une petite centaine en France. On trouve leurs coordonnées sur une liste publiée par la société qui les regroupe, l'APTA, l'Association des Professeurs de Technique Alexander (www.techniquealexander.info).

Pour devenir membres de l'APTA, les professeurs ont suivi une formation selon les règles de la STAT (Society of Teachers of the Alexander Technique - www.stat.org.uk), la société « mère » basée en Angleterre. Chaque pays a sa société, affiliée à la STAT, qui regroupe les enseignants de la Technique Alexander ayant suivi le parcours officiel. Des réunions internationales sont organisées sous forme de Congrès tous les 3 ans, au cours desquelles les professeurs se rencontrent, travaillent ensemble, suivent des master classes ou des conférences.

Il y a aussi des professeurs qui se sont formés sur des bases différentes (nombre d'heures, autre rythme de formation…) et qui se sont regroupés sous l'égide d'ATI (Alexander Technique International, www.ati-net.com).

Pour choisir un enseignant de la Technique Alexander, il faut principalement s'entendre avec ses mains (!) et avec sa façon de guider le travail. Car n'importe qui ne peut se remettre entre n'importe quelles mains ; c'est quelque chose de très personnel.
La durée des leçons est en général de 30 ou de 45 minutes. Il est important de suivre un enseignement régulièrement pendant un certain temps, pour lutter contre les habitudes et remettre en route le geste juste. Il se dit qu'environ 25 séances permettent déjà une certaine autonomie au niveau de son bon usage.

LA FORMATION DES PROFESSEURS

Les professeurs sont formés dans des écoles à raison de 3 ou 4 heures par matinée, 4 ou 5 jours par semaine. Tous les niveaux travaillent ensemble, de la 1re à la 3e année. 1600 heures de formation sont nécessaires.
En général, on peut intégrer une école à chaque début de trimestre, mais celles-ci sont libres de définir leur fonctionnement en termes d'entrées et de répartition des heures, en respectant le critère minimum de 12 heures par semaine.

Toute personne désireuse de se former est sensée avoir déjà suivi une série de leçons individuelles, pour prendre sa décision en connaissance de cause.

Les écoles font des séances de travail autour de la lecture des livres d'Alexander et de ses disciples, comme Carrington et MacDonald.
Il y a des échanges avec d'autres écoles sur un plan international, et des professeurs invités qui apportent une variété de points de vue sur l'apposition des mains et la compréhension de la Technique.

Au départ, les origines anglo-saxonnes de la Technique ont rendu celle-ci prédominante en Grande–Bretagne, puis des pays comme l'Allemagne ont très fortement développé sa pratique, ce qui a rééquilibré sa répartition en Europe.

Les écoles peuvent un peu orienter leur programme en fonction de leur curiosité pour un sujet plutôt qu'un autre : par exemple, s'intéresser à l'anatomie ou à une approche vocale, ou à la préparation des élèves en vue d'une conférence etc., mais cela dans un temps limité, car l'essentiel de l'enseignement est consacré à l'apposition des mains et à l'apprentissage du déroulement d'une leçon.

En France, 4 écoles sont affiliées à l'APTA :

ELTA (Ecole Lyonnaise de la Technique Alexander)
13 rue des Capucins 69001 LYON
Direction pédagogique : Eulalia Sagarra
T 06 10 20 34 37
Mél : eulalia.sagarra@free.fr
www.techniquealexanderlyon.fr

Centre de Formation de Technique Alexander (CFTA)
192 bd Voltaire 75011 PARIS
Direction pédagogique : Agnès de Brunhoff
T 01 46 59 10 43 / 06 88 10 45 53
Mél : cftalexander@orange.fr
www.centrealexander-adebrunhoff.fr

École Technique F.M. Alexander de Paris pour professeurs (ETAPP)
59 bd de Ménilmontant 75011 PARIS
Direction pédagogique : Odyssée Gaveau
T 06 68 68 64 20
Mél : odyssee@ecole-alexander.fr
www.ecole-alexander.fr

ETAN (Ecole de Technique Alexander de Normandie)
44 cours Clémenceau 76100 ROUEN
Direction pédagogique : Tamar Sarfati
T 06 89 43 56 43
Mél : contact@normandie.fr
www.etanormandie.fr

BIBLIOGRAPHIE

F.M. Alexander
- *Man Supreme Inheritance*
- *The Use of the Self*
- *Constructive Conscious Control*
- *Universal Constant in the Art of Life*

Les quatre livres de F.M. Alexander sont assez ardus, le plus utile, si on n'en lit qu'un, serait de lire *The Use of the Self,* et de préférence en anglais.
La traduction en français de *L'usage de soi* d'Éliane Lefebvre aux éditions Contredanse est fidèle : F.M. Alexander, *L'Usage de soi*, Contredanses, 1996.
La traduction des quatre livres d'Alexander par Jean-Dominique Masoero chez AMAL présente l'avantage de pouvoir jeter un œil sur la démarche d'Alexander, mais est très éloignée de l'écriture de F.M. Alexander.

Pedro de Alcantara, *La Technique Alexander, principes et pratique*, Dangles, 1997.
Wilfred Barlow, *The Alexander Principle*, Orion, 1999
Jeremy Chance, *Découvrir et pratiquer la méthode Alexander*, Eyrolles, 1997.

Patrick MacDonald, *The Alexander Technique as I see it*, Sussex Academy Press, 1989.
Walter Carrington, *Thinking aloud*, édité par Jerry Sontag, Mornum Time Press, 1994.
Les livres de deux disciples parmi les plus importants d'Alexander qui dirigeaient des écoles et ont travaillé toute leur vie à cette recherche : il n'existe pas de traduction en français mais ce sont des notes de travail en anglais qui valent vraiment la peine de faire un effort.

Une bibliographie plus complète est proposée sur le site de l'APTA, ainsi que des articles en lecture directe : www.techniquealexander.info/bibliographie.html

BIOGRAPHIE D'AGNES DE BRUNHOFF

Professeur diplômée de la Technique Alexander, chanteuse et pianiste de formation classique, auteur-compositeur, Agnès de Brunhoff a mené parallèlement sa carrière d'artiste et de formatrice.
Artiste complète, elle a travaillé pour Maguy Marin (Avignon 1989), Anne-Marie Reynaud et le Four Solaire, ainsi qu'au cinéma (A. Constant de Christine Laurent) et au théâtre (Ma famille revue de Pierre Ascaride).
Passionnée par la scène comme par la voix que ce soit dans le domaine classique, du jazz ou de la chanson, elle mixe une démarche corporelle basée sur les principes de la Technique Alexander avec la dynamique du geste vocal en scène.
Ses recherches l'ont amenée à diriger aujourd'hui au département d'art lyrique du CNSMDP un cours sur « le corps de l'interprète en scène » avec les chanteurs lyriques et les pianistes accompagnateurs, après avoir enseigné à la Guildhall School of Music and Drama à Londres, au CNSM de Lyon, à l'Orchestre des jeunes de la Communauté européenne (EUYO), au Studio des Variétés…
En trio, en quartet, elle s'est produite au New Morning, à la Maroquinerie, au Baiser Salé, et elle a réalisé trois albums : *Même*, *Avec lui*, *Blues en rose*.

Elle coache aujourd'hui de jeunes interprètes, chanteurs, instrumentistes, danseurs, comédiens, les accompagnant dans cette expérience unique de la pensée du corps, au carrefour de toutes les expressions.